ગાયત્રી મંત્રના "દ" અક્ષરની વ્યાખ્યા

આત્મજ્ઞાન અને આત્મકલ્યાણ



શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય

આત્મજ્ઞાન અને આત્મકલ્યાણ

ગાયત્રી મહામંત્રનો ત્રેવીસમો અક્ષર 'દ' આપણને આત્મજ્ઞાન અને આત્મકલ્યાણનો માર્ગ બતાવે છે -

દર્શન હ્યાત્મનઃ કૃત્વા જાનીયાદાત્મ ગૌરવમ્ ।
જ્ઞાત્વા તુ તત્તદાત્માનં પૂર્ણોન્નતિપથં નયેત્ ॥

અર્થાત્ "આત્માને જુઓ, આત્માને જાણો, એના મહાન ગૌરવને ઓળખો અને આત્મોન્નતિના માર્ગ પર ચાલો."

મનુષ્ય મહાન પિતાનો સૌથી પ્રિય પુત્ર છે. સૃષ્ટિનો મુગટમણિ હોવાને લીધે એનું ગૌરવ અને જવાબદારી પણ મહાન છે. આ મહત્તા તેના દુર્બળ શરીરને લીધે નહિ, પરંતુ આત્મિક વિશેષતાઓને કારણે છે. જેનો આત્મા જેટલો બળવાન છે તેટલો જ તે શ્રેષ્ઠ મહાન પુરુષ છે.

આત્મગૌરવની રક્ષા કરવી એ મનુષ્યનું પવિત્ર કર્તવ્ય છે. જેનાથી આત્મગૌરવ ઘટતું હોય, આત્મગ્લાનિ થતી હોય, આત્માને હણવો પડતો હોય એવું ધન, સુખ, વૈભવ અને પદ લેવા કરતાં નાગા તથા ભૂખ્યા રહેવું વધું સારું છે. જેની પાસે આત્મધન છે તેને સાચો ધનવાન ગણવો જોઈએ. જેનું આત્મગૌરવ સુરક્ષિત છે તે ઇન્દ્રના જેવો મોટો પદધારી છે, ભલે પછી ચાંદી કે તાંબાના ટુકડા તેની પાસે ઓછા પ્રમાણમાં કેમ ન હોય ?

પોતાને શરીર સમજવાથી મનુષ્ય માયાગ્રસ્ત થાય છે અને શરીર સાથે સંબંધ રાખનારી સાંસારિક મુશ્કેલીઓમાં ખોવાયેલો રહી મનુષ્યજીવન જેવા અમૂલ્ય સૌભાગ્યને ખોઈ બેસે છે. જ્યારે એવી અનુભૂતિ થવા લાગે કે હું આત્મા છું, શરીર તો મારું માત્ર એક અલ્પજીવી વસ્ત્ર જ છે, વર્તમાન જીવન અનંત જીવનની એક નાની કડી માત્ર છે, તો તે પોતાનો સ્વાર્થ એવી બાબતોમાં જુએ છે કે જેના વડે આત્માના કલ્યાણની સાધના થઈ શકે.

આત્મનિર્માણનો માર્ગ

મનુષ્યનું અંતઃકરણ કેટલાક વિશ્વાસોથી છવાયેલું રહે છે. એ વિશ્વાસોના આધારે જ જીવનયાત્રા ચાલતી રહે છે. શરીરની ક્રિયાઓ મન તથા બુદ્ધિની ઇચ્છા પ્રમાણે થાય છે. આ રીતે શરીર અને મન એ બંનેની પ્રવૃત્તિઓ વિશ્વાસ બીજ પર આધારિત હોય છે.

કેટલાંક વિશ્વાસરૂપી બીજ તો પ્રાણી પૂર્વજન્મના સંસ્કારરૂપે સાથે લાવે છે, પરંતુ મોટા ભાગનાં આ જીવનમાં જ તૈયાર થાય છે. માતાપિતાના, કુટુંબીજનોના તથા પાડોશીઓના વિચાર-વ્યવહારનો ઘણોખરો ભાગ બાળક ગ્રહણ કરે છે. નજર સમક્ષ બનતી ઘટનાઓનો પ્રભાવ, વાતાવરણ અને પરિસ્થિતિઓનો પ્રભાવ બાળક પર અચૂક પડે છે. મોટો થતાં પુસ્તકોમાંથી, મિત્ર પાસેથી, પ્રવચનો દ્વારા તથા પોતાની તર્કશક્તિથી તે થોડો નિષ્કર્ષ તારવે છે. આ નિષ્કર્ષના વિરોધમાં કોઈ જબરદસ્ત તર્ક કે કારણ સામે ન આવે તો તે વિશ્વાસ બીજની જેમ મનોભૂમિમાં અંકિત થઈ જાય છે અને ત્યાં તેનાં મૂળ ઊંડે સુધી નાખે છે. તે બીજના જે છોડ ઊગે છે તેને આપણે વિચાર અથવા કાર્ય રૂપે પ્રગટ થતા જોઈએ છીએ.

મનુષ્ય અહંકારપ્રધાન પ્રાણી છે. તેને 'અહમ્' ખૂબ વહાલો હોય છે. જે વસ્તુની સાથે તે અહમ્‌ને જોડી લે છે તે વસ્તુઓ પણ તેને પ્રિય લાગવા માંડે છે. સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, વૈભવ, યશ વગેરે પોતાનાં હોય તો પ્રિય લાગે છે, પરંતુ જો તે બીજાનાં હોય તો તેમાં કોઈ રસ પડતો નથી. કોઈવાર તો ઊલટી ઈર્ષ્યા પણ થાય છે. પોતાના દોષો સાંભળવાનું ધૈર્ય મોટામોટા ધનવાનોમાં પણ નથી હોતું અને પોતાની પ્રશંસા સાંભળવા માટે મોટામાં મોટા ત્યાગીઓ પણ અધીરા બની જાય છે. આ જ 'અહમ્' ભાવ પોતાના વિશ્વાસ

બીજ સાથે સંયુક્ત બની જાય છે તો તે પોતાનાં ધન, સ્ત્રી કે પુત્રની જેમ પ્રિય લાગવા માંડે છે. જેમ પોતાની વસ્તુઓની નિંદા કે હાનિ થતી જોઈને ક્રોધ આવી જાય છે અને નિંદા કે હાનિ કરનારા સાથે સંઘર્ષ કરવા તૈયાર થઈ જઈએ છીએ, તેવી જ રીતે પોતાની શ્રદ્ધાથી પ્રતિકૂળ કોઈ વિચાર કે કાર્ય સામે આવતું જોઈને માણસ પોતાની સહિષ્ણુતા ખોઈ બેસે છે અને વિરોધી પ્રત્યે ગુસ્સે થઈ જાય છે.

આ વિશ્વાસબીજ બે કામ કરે છે : (૧) મન અને શરીરને એક નિશ્ચિત દિશામાં કાર્ય કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. (૨) પોતાનાથી પ્રતિકૂળ સિદ્ધાંતવાળા તરફ ઘૃણા, વિરોધ કે સંઘર્ષ ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી એનું માનવજીવનમાં ખૂબ મહત્ત્વ છે. તેના થોડા જ ફેરફારને કારણે જીવનનું રૂપ સ્વર્ગમાંથી નર્કમાં અને નર્કમાંથી સ્વર્ગમાં ફેરવાઈ જાય છે.

આજે જૂઠું બોલવાની, મનોભાવોને સંતાડવાની અને પેટમાં કંઈક રાખીને મુખેથી કંઈક બીજું જ કહેવાની પ્રથા ખૂબ પ્રચલિત છે. કેટલીય વ્યક્તિઓ મોંએથી ધર્મની ચર્ચા કરે છે, પણ તેમના પેટમાં પાપ અને સ્વાર્થ હોય છે. આ પેટમાં વર્તાતી સ્થિતિ જ મુખ્ય છે. તે અનુસાર જ જીવનની ગતિ સંચાલિત થાય છે. એક મનુષ્યના મનમાં વિશ્વાસ બેસી જાય છે કે "પૈસાની અધિકતા જ જીવનની સફળતા છે." તો તે ધન ભેગું કરવામાં રાતદિવસ એક કરે છે. જેના હૃદયમાં એવી ધારણા હોય કે "ઈન્દ્રિયભોગનું સુખ જ મુખ્ય છે" તો તે ભોગ માટે બાપદાદાઓની મિલકત ફૂંકી મારે છે. જેને વિશ્વાસ હોય છે કે "ઈશ્વરપ્રાપ્તિ સર્વોત્તમ લાભ છે" તે બીજા ભોગોને તિલાંજલિ આપીને સંતનું જીવન વિતાવી દે છે. જેને દેશભક્તિની ઉત્કૃષ્ટતા પર વિશ્વાસ હોય છે, તે પોતાના પ્રાણનો બલિ દેશ માટે આપીને પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરે છે. જેના હૃદયમાં જે વિશ્વાસ દૃઢ થયો હોય તે પ્રમાણે તે વિચારે છે,

કલ્પના કરે છે, યોજના બનાવે છે, કાર્ય કરે છે અને તે કાર્ય માટે જે મુશ્કેલીઓ આવી પડે તેમને પણ સહન કરે છે. બનાવટી વાતોથી, બકવાસથી કે બાહ્ય વિચારોથી નહિ, પરંતુ આંતરિક શ્રદ્ધાથી જીવંત દિશાનું નિર્માણ થાય છે.

સામાજિક રીતરિવાજ, નાતજાત, અસ્પૃશ્યતા, લગ્ન, ખાણીપીણી, ધર્મ, સંપ્રદાય, ઈશ્વર, પરલોક, ભૂતપ્રેત, દેવી-દેવતા, તીર્થ, શાસ્ત્ર, રાજનીતિ, ચિકિત્સા, આચારવિચાર, મનોરંજન તથા પોતાની અને બીજાની આત્મિક સ્થિતિની બાબતમાં કેટલાક વિશ્વાસ જામી ગયા હોય છે. તેના આધારે જ શરીર અને મનના અવયવો કામ કરે છે. એક માણસની ઇચ્છા, આકાંક્ષાઓ, વિચારધારા અથવા કાર્યપ્રણાલી બીજાથી જુદી હોય છે. એનું કારણ તેમના સિદ્ધાંતોની ભિન્નતા સિવાય બીજું કંઈ નથી. શાસ્ત્રોમાં આત્માને નિર્લેપ, શુદ્ધ તથા પવિત્ર કહ્યો છે, પરંતુ આ સિદ્ધાંત જ તેને એકબીજાથી જુદા, સંકીર્ણ તથા સારા નરસા બનાવી દે છે.

સાંપ્રદાયિક, જાતિગત, પ્રાંતીય રીતરિવાજો તથા વિચાર-ધારાઓના સંપર્કને કારણે મનુષ્ય તેમને ગ્રહણ કરી લે છે. સામાન્ય રીતે મનુષ્યનો સ્વભાવ નકલખોર છે. તર્ક અને વિવેકનો તે કોઈકવાર અને કોઈક જગ્યાએ જ પ્રયોગ કરે છે. કારણ એ છે કે તર્ક કરવા માટે અને દૂરદર્શિતાપૂર્ણ બારીકાઈથી વિચાર કરવા માટે મગજને વિશેષ કસવું પડે છે. જેવી રીતે શારીરિક શ્રમ કરવા માટે બધા જ લોકો બહાનાં કાઢે છે, તેવી જ રીતે તીક્ષ્ણ વેધક દૃષ્ટિથી સત્ય સુધી પહોંચવા માટે ભારે માનસિક શ્રમ કરવાની લોકોમાં હિંમત હોતી નથી. ઘણાખરા લોકોમાં તો આ પ્રકારની યોગ્યતા પણ નથી હોતી. જેમના છે તે પોતાના પરમપ્રિય વિષયને છોડીને અન્ય વિષયો તરફ ગંભીર દૃષ્ટિ કરવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. એવી

રીતે સામાન્યતઃ દેખાદેખી નકલ કરવાની પરંપરા ચાલી આવે છે. આ જ પરંપરા સમય જતાં વિશ્વાસબીજ બની જાય છે.

પોતાની વાતને જ મુખ્ય અને સાચી માનવાનો અર્થ બીજાની વાત જૂઠી માનવી એવો થાય. આ પ્રકારનો અહંકાર અજ્ઞાનનો દ્યોતક છે. આ અસહિષ્ણુતાથી જ ઘૃણા અને વિરોધ વધે છે. સત્યની પ્રાપ્તિ થતી નથી. સત્યની પ્રાપ્તિ થવાનું ત્યારે જ સંભવી શકે, જ્યારે આપણે આપણી ભૂલો, ત્રુટિઓ અને નબળાઈઓને નિષ્પક્ષ ભાવથી જોઈએ. આપણા વિશ્વાસબીજોનું આપણે નિરીક્ષણ અને પરીક્ષણ કરવું જોઈએ કે જે આપણી શક્તિનું કેન્દ્ર છે, જેની પ્રેરણાથી આપણી જીવનદિશા સંચાલિત થાય છે. એ વિશ્વાસબીજોનું આપણે નિષ્પક્ષ ભાવથી કઠોર સમાલોચકની અદાથી પોતાની અંતઃભૂમિમાં નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ. જેવી રીતે ચતુર ખેડૂત પોતાના ખેતરમાં ઊગેલાં ઝાડી-ઝાંખરાંને પોતાનાં માનતો નથી કે નથી તેમની સાથે પોતાપણાનો મોહ રાખતો, પણ એમને નિષ્ઠુરતાથી ઉખેડીને ફેંકી દે છે, તેવી રીતે આપણે પણ આપણા કુસંસ્કારોને વીણી વીણીને ઉખાડી નાખવા જોઈએ. આજ સુધી આપણે એવું જ માનતા આવ્યા છીએ કે એમને બદલવાથી આપણી ફજેતી થશે. એવી બીક નકામી છે. આત્મનિર્માણ માટે, સત્યની પ્રાપ્તિ માટે આપણે આપણું પુનઃનિર્માણ કરવું પડશે. જેવી રીતે માથાનું મુંડન કરાવીને બ્રહ્મચારી ગુરુકુળમાં પ્રવેશ કરે છે, તેવી જ રીતે પોતાની સમસ્ત પૂર્વમાન્યતાઓને દૂર કરીને નવા પંથે, યોગ્ય, ઉપયોગી અને સાચી માન્યતાઓને હૃદયભૂમિમાં પ્રતિષ્ઠિત કરવી જોઈએ. તો જ આપણે આત્મનિર્માણનાં મહામંદિરમાં પદાર્પણ કરી શકીએ છીએ. પક્ષપાતી અને ભ્રમિત ધારણાઓના દુરાગ્રહી મનુષ્ય માટે સત્યનું દર્શન અસંભવ છે.

આત્મોન્નતિ માટે આવશ્યક ગુણ

જો તમે જલદીથી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ઇચ્છતા હો તો એને માટે સજાગતા, હોશિયારી રાખવી બહુ જરૂરી છે. આધ્યાત્મિક માર્ગમાં થોડીક સફળતા, મનની થોડી ગંભીરતા, એકાગ્રતા, સિદ્ધિઓનું થોડું દર્શન, થોડીક અંતર્જ્ઞાનની શક્તિથી કદી સંતુષ્ટ ન થાઓ. એનાથી પણ ઊંચાં ચઢાણ હજુ ચડવાનાં બાકી છે.

તમારા જીવનને સેવામય બનાવી દો, સેવા માટે તમારા હૃદયમાં ચાહના તથા ઉત્સાહ ભરી દો. બીજાઓ માટે પ્રસાદ બનીને રહો. જો એવું જ કરવા ઇચ્છતા હો તો તમારે તમારું મન નિર્મળ બનાવવું પડશે. તમારા આચરણને દિવ્ય અને આદર્શ બનાવવું પડશે. સહાનુભૂતિ, પ્રેમ, ઉદારતા, સહનશીલતા અને નમ્રતા વધારવી પડશે. જો બીજાના વિચારો તમારા વિચારોથી ભિન્ન હોય તો તેની સાથે લડાઈઝઘડા ન કરો. અનેક પ્રકારનાં મન હોય છે. વિચારવાની શૈલી અનેક પ્રકારની હોય છે. વિચારવાના ભિન્ન ભિન્ન દૃષ્ટિકોણ હોય છે. તેથી દરેક દૃષ્ટિકોણ નિર્દોષ હોઈ શકે. લોકોના મત સાથે અનુકૂળ બનો. તેમના મત (સિદ્ધાંત)ને પણ ધ્યાનથી તથા સહાનુભૂતિપૂર્વક જુઓ અને તેનો આદર કરો. તમારા અહંકારરૂપી ચક્રના ક્ષુદ્ર કેન્દ્રબિંદુમાંથી બહાર નીકળો અને તમારી દૃષ્ટિને વિશાળ બનાવો. તમારો મત સર્વગ્રાહી અને ઉદાર બનાવી સૌના મત માટે જગ્યા રાખો, તો જ તમારું હૃદય ઉદાર અને જીવન વિશાળ બનશે. તમારે ધીરેધીરે મધુર અને નમ્ર બનીને વાતચીત કરવી જોઈએ. મિતભાષી બનો. અવાંછનીય વિચારો અને સંવેદનાઓને કાઢી નાંખો. અભિમાન અથવા ચીડિયાપણાને લેશમાત્ર પણ બાકી ન રહેવા દો. પોતાની જાતને એકદમ ભૂલી જાઓ. પોતાના વ્યક્તિત્વનો એક પણ અંશ કે ભાવ ન રહેવો જોઈએ. સેવાકાર્ય માટે પૂર્ણ આત્મસમર્પણની જરૂર છે. જો

તમારામાં ઉપરના ગુણો હાજર હશે તો તમે સમાજ માટે પથદર્શક અને અમૂલ્ય પ્રસાદ રૂપ છો. તમે એક અલૌકિક સુગંધી પુષ્પ છો, જેની સુગંધ આખા દેશમાં વ્યાપી જશે. જો તમે આવું કરી શકો, તો તમે જ્ઞાનની ઉચ્ચતમ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી લીધી કહેવાય.

નમ્ર, દયાળુ, ઉપકારી અને સહાયક બનો. એવું નહિ કે કોઈવાર જરૂર પડે જ આવા ગુણોનો ઉપયોગ કરવો, પરંતુ દરેક સમયે, આખા જીવનપર્યંત એ ગુણોનો અભ્યાસ થવો જોઈએ. એક પણ શબ્દ એવો ન બોલો, જેનાથી બીજાને દુઃખ પહોંચે. બોલતાં પહેલાં એકવાર વિચારી લો અને જોઈ લો કે તમે જે કહેવા માગો છો તે બીજાના મનને દુઃખી નહિ કરી દે ને - શું એ બુદ્ધિયુક્ત, મધુર, સત્ય તથા પ્રિય તો છે ને. પહેલેથી જ ધ્યાનપૂર્વક સમજી લો કે તમારા વિચાર, શબ્દો અને કાર્યોનો કેવો પ્રભાવ પડશે. શરૂઆતમાં તમે ભલે ઘણીવાર અસફળ બનશો, પરંતુ તમે અભ્યાસ (મહાવરો) કરતા રહેશો તો છેવટે જરૂર સફળ થઈ શકશો.

તમારે કોઈ પણ કામ નિરુત્સાહથી, બેપરવાઈથી કે મન વગર ન કરવું જોઈએ. જો મનની એવી વૃત્તિ રાખશો તો જલદીથી ઉન્નતિ નહિ કરી શકો. સંપૂર્ણ ચિત્ત, મન, બુદ્ધિ તથા આત્માને એ કામમાં લગાડી દેવાં જોઈએ, તો જ તમે એને યોગ કે ઈશ્વરીય કહી શકશો. કેટલાક માણસો હાથથી તો કામ કરે છે, પણ તેમનું મન કોલકાતાના બજારમાં હોય છે. બુદ્ધિ ઓફિસમાં હોય છે અને આત્મા સ્ત્રી કે પુત્રમાં જોડાયેલો રહે છે. આ ખરાબ ટેવ છે. તમારે કોઈ પણ કામને યોગ્યતા અને સંતોષપ્રદ ઢંગથી કરવું જોઈએ. તમારો આદર્શ એ હોવો જોઈએ કે એક જ સમયમાં એક જ કામ સારી રીતે કરો. જો તમારા ગુરુ અથવા મિત્ર તમને ટુવાલ ધોવાનું કહે તો તમારે તેમને પૂછ્યા વિના જ બીજાં કપડાં પણ ધોઈ નાંખવાં જોઈએ.

વારંવાર અસફળ થવાથી તમારે હિંમત ન હારવી જોઈએ. નિષ્ફળતાથી તમને અનુભવ મળે છે. તમને કારણ સમજાઈ જશે અને જે કારણે તમને નિષ્ફળતા મળી તેનાથી ભવિષ્યમાં બચવા માટે જાગૃત રહેશો. તમારે ખૂબ જાગૃત રહીને તે કારણોથી બચવું પડશે. એ જ નિષ્ફળતાની નબળાઈમાંથી તમને શક્તિ મળશે. નિષ્ફળતા મળવા છતાં પણ તમારે તમારા સિદ્ધાંત, લક્ષ્ય, નિશ્ચય અને સાધનાનું દૃઢ સંકલ્પથી પાલન અને અનુસરણ કરવું પડશે. તમે કહેશો "ગમે તે થાય, પણ હું અવશ્ય પૂરેપૂરી સફળતા પ્રાપ્ત કરીશ. હું આ જન્મે જ નહિ, આ ક્ષણે જ આત્મસાક્ષાત્કાર કરીશ. કોઈ પણ નિષ્ફળતા મારા માર્ગમાં અવરોધ નહિ લાવી શકે." પ્રયત્ન અને કોશિશ તમારા તરફથી થવાં જોઈએ. ભૂખ્યા માણસે જાતે જ ખાવું પડશે. તરસ્યાએ પોતે જ પાણી પીવું પડશે. આધ્યાત્મિક સીડી ઉપર દરેક ડગલું તમારે પોતાની જાતે જ માંડવું પડશે.

આત્મજ્ઞાનીએ સુશીલ, મનોહર તથા મિલનસાર પ્રકૃતિના બનવું પડશે. તેણે પૂર્ણપણે અનુકૂળતા, ક્ષમાશીલતા, સહાનુભૂતિ, વિશ્વપ્રેમ તથા દયાના ગુણોથી ભરેલા રહેવું જોઈએ. તેમણે બીજાના આચરણ અને આદતો પ્રમાણે પોતાને બનાવવા પડશે. તેમણે પોતાના હૃદયને એવું બનાવવું પડશે કે બધાને પોતાના ગળે લગાવી શકે. તેમણે પોતાના મનને શાંત તથા સમતોલ રાખવું પડશે. બીજાને સુખી જોઈને તેમણે પ્રસન્ન રહેવું પડશે. પોતાની દરેક ઈન્દ્રિયને પોતાના વશમાં રાખવી પડશે. પોતાનું જીવન ખૂબ જ સાદગીથી વ્યતીત કરવું પડશે. તેમણે અનાદર, અપકીર્તિ, નિંદા, કલંક, લજ્જા પામવી, કઠોર વચન સાંભળવાં, ઠંડી- ગરમી તથા રોગનાં દુઃખો સહન કરવાં પડશે. તેણે સહનશીલ બનવું પડશે. તેમણે પોતાનામાં, ઈશ્વરમાં, શાસ્ત્રોમાં પોતાના ગુરુનાં વચનમાં પૂરો વિશ્વાસ રાખવો પડશે.

જે માણસ સંસારની સેવા કરે છે તે પોતાની જ સેવા કરે છે. જે બીજાને મદદ કરે છે, તે વાસ્તવમાં પોતાને જ મદદ કરે છે. આ હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત છે. જ્યારે તમે બીજી વ્યક્તિની સેવા કરો છો, જ્યારે તમે પોતાના દેશની સેવા કરો છો. તમે એ સમજી લો કે ઈશ્વરે સેવા દ્વારા તમને પોતાને જ ઉન્નત બનવાનો તથા સુધરવાનો મોકો આપ્યો છે, તેથી જેણે તમને સેવા કરવાનો મોકો આપ્યો હોય, તે માણસ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા બતાવો.

નિષ્કામ સેવા કરવાથી તમે તમારા હૃદયને પવિત્ર બનાવી શકો છો. અહંકાર, ઘૃણા, ઈર્ષ્યા, શ્રેષ્ઠતાનો ભાવ અને એ રીતે બીજા અનેક આસુરી સંપત્તિના ગુણો નાશ પામે છે. નમ્રતા, શુદ્ધ પ્રેમ, સહાનુભૂતિ, ક્ષમા, દયા વગેરેની વૃદ્ધિ થાય છે, ભેદભાવ દૂર થાય છે. સ્વાર્થવૃત્તિ નિર્મૂળ થઈ જાય છે. તમારું જીવન વિસ્તૃત અને ઉદાર બની જશે. તમે એકતાનો અનુભવ કરવા લાગશો. અંતમાં તમને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે. તમે સૌમાં 'એક' અને 'એક' માં સૌનો અનુભવ કરશો. તમે અધિકતમ આનંદનો અનુભવ કરવા લાગશો. સંસાર કંઈ જ નથી, માત્ર ઈશ્વરની સેવા છે. સેવાને જ પૂજા કહેવામાં આવે છે.

જ્યારે બીજાની ભલાઈ કરવાનો ભાવ મનુષ્યનું એક અંગ બની જાય છે ત્યારે કોઈ પણ પ્રકારની રજમાત્ર પણ ઇચ્છા રહેતી નથી. તેમને બીજાની સેવા તથા ભલું કરવામાં જ અત્યંત આનંદનો અનુભવ થાય છે. દૃઢ નિષ્કામ સેવા કરવાથી એક વિચિત્ર પ્રકારની પ્રસન્નતા તથા આનંદ આવે છે. તેમને નિષ્કામ તથા નિઃસ્વાર્થ કર્મ કરવાથી આંતરિક આધ્યાત્મિક શક્તિ અને બળ મળે છે.

આધ્યાત્મિક માર્ગમાં સફળતા કેવી રીતે મળી શકે ?

માનવજીવનનો સદુપયોગ બે પ્રકારે કરી શકાય. (૧) આત્મનિર્માણ દ્વારા (૨) રાષ્ટ્રનિર્માણ દ્વારા. એમાંનું પ્રથમ સાધન

એટલે કે આત્મનિર્માણ પર વિચાર કરીએ તો જણાય છે કે આત્મનિર્માણ નીચેનાં સાધનોથી થઈ શકે છે.

(૧) શરીરના રક્ષણથી

(૨) ભાવનાઓ પર વિજય મેળવીને

(૩) બુદ્ધિનો વિકાસ કરીને

(૪) આત્મજ્ઞાનથી

આત્મનિર્માણનું પ્રથમ સાધન માણસનું શરીર છે. શરીર એ યંત્ર છે, જેની મદદથી માણસ જગતમાં કર્મમાર્ગ પર આગળ વધે છે, અનેક કર્તવ્યોનું પાલન કરે છે તથા જગત, સમાજ, દેશ અને વિશ્વની પ્રગતિ સમજે છે. જગત કેવું છે ? તેમાં કેટલી પ્રગતિ થઈ રહી છે ? કેટલું સારું કે ખરાબ છે, તે માણસના શરીર ઉપર આધાર રાખે છે. જેમ કમળો થયેલ માણસને બધે જ પીળું દેખાય છે, તેમ રોગિષ્ઠ શરીરવાળાને સંપૂર્ણ જગત રોગથી ભરેલું દેખાય છે, જાણે સમગ્ર સંસાર રોગમાં ડૂબેલો છે. અસ્વાસ્થ્યકર જગ્યાઓ, નિંદનીય ધંધો કરતી વ્યક્તિઓને દુનિયામાં ભોગવિલાસ, શૃંગાર, ઉત્તેજક પદાર્થ વગેરે સિવાય કંઈ દેખાતું નથી. જેણે પોતાના શરીરને દારૂ, તમાકુ, ચરસ, અફીણ વગેરે ઉત્તેજક પદાર્થો ઉપર નિભાવ્યું છે, તે માણસ પશુઓની શ્રેણીમાં પડ્યો પડ્યો નરકના કીડાની જેમ જીવન વિતાવે છે. અસ્વસ્થ તથા રોગી મનુષ્યના વિચાર પણ અસ્વાસ્થ્યકર અને અનિષ્ટ જ હોય છે. તે જગતને અહંકારની જાળમાં બંધાયેલું જુએ છે. રોગી માણસ પોતાનું શું ભલું કરી શકે અને બીજાનું પણ શું ભલું કરી શકે ? તેમના વિચાર વાસી, યોજનાઓ રોગી, કલ્પનાઓ દૂષિત વાસનાઓથી પ્રદીપ્ત તથા ઇચ્છાઓ અનિષ્ટકારી જ હોય છે.

આત્મનિર્માણના ઇચ્છુકો ! નીરોગી અને સ્વસ્થ શરીર બનાવો, જેથી તમે સ્વયં અનિષ્ટકારક ચિંતાથી બચી શકો તથા અહિતકર કલ્પનાઓથી બચીને પોતાનું જીવન દિવ્ય પ્રબંધથી સુવ્યવસ્થિત

કરી શકો. તમારે એ જ ગ્રહણ કરવું જોઈએ જે શુભ છે. સ્વાસ્થ્ય તથા પવિત્ર જીવન સાત્ત્વિક વસ્તુઓના ભોજન પર આધારિત છે. તમે જે ભોજન કરો છો તે પ્રમાણે તમારી ભાવનાઓનું નિર્માણ થાય છે. સાત્ત્વિક વસ્તુઓ - ઘઉં, ચોખા, ફળ, શાકભાજી, દૂધ, સૂકોમેવો વગેરે ઉપર રહેનાર સ્વસ્થ મનુષ્ય આત્મનિર્માણ સરળતાથી કરી શકે છે. તેની ભાવનાઓ તામસી વસ્તુઓ તરફ આકૃષ્ટ થતી નથી. તે બીજા પ્રત્યે કદી ઘૃણા, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધની ભાવના રાખતો નથી. તેનાથી ઊલટું માંસ, માદક દ્રવ્ય, તામસી ઉત્તેજક પદાર્થો, મદ્યપાન વગેરેના બળ ઉપર સ્વસ્થ બનેલું શરીર અંદરથી કમજોર રહે છે. તે રેતીની દીવાલની જેમ જરાક ધક્કો લાગતાં ધરાશાયી બની શકે છે. ઊંઘ, પરિશ્રમ, શ્વાસ- ઉચ્છ્વાસનો વ્યાયામ, દૂધ, છાશ, ફળોનો રસ આ દરેક તત્ત્વ શરીરના રક્ષણ માટે અમૂલ્ય છે. ઉપવાસ દ્વારા રોગમાંથી મુક્તિ તથા અંદરનાં અંગોની શુદ્ધિ કરતા રહેવું જરૂરી છે.

આત્મનિર્માણની બીજી સાધના છે - ભાવનાઓ પર વિજય. ગંદી વાસનાઓનો નાશ કરીએ તથા દૈવી સંપત્તિઓનો વિકાસ કરીએ તો ઉત્તરોત્તર આત્મવિકાસ થઈ શકે છે.કુત્સિત ભાવનાઓમાં ક્રોધ, ઘૃણા, દ્વેષ, લોભ અને અભિમાન, નિર્દયતા, નિરાશા તથા અનિષ્ટના ભાવ મુખ્ય છે, ધીરેધીરે તેમનાં મૂળિયાં ઉખેડી નાંખવાં જોઈએ. તેમનાથી મુક્તિ પામવાનો એક ઉપાય એ પણ છે કે તેમનાથી વિપરીત ગુણો- ધૈર્ય, ઉત્સાહ, પ્રેમ, ઉદારતા, દાનશીલતા, ઉપકાર, નમ્રતા, ન્યાય, સત્યવચન તથા દિવ્યભાવોનો વિકાસ કરવો. જેમજેમ દૈવીગુણ વિકસિત થશે, તેમતેમ દુર્ગુણ જાતે જ ઓછા થતા જશે. દુર્ગુણોમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો આ જ એક રસ્તો છે. તમે પ્રેમનો માર્ગ ખોલી નાંખો, પ્રાણીમાત્રને પોતાનાં માનો. સમસ્ત જીવજંતુ, પશુપક્ષીઓને પોતાનાં સમજો, જગત સાથે પ્રેમ

કરો, તો તમારા શત્રુઓ જાતે જ દબાઈ જશે, મિત્રતાની અભિવૃદ્ધિ થશે. આવી રીતે ધૈર્ય, ઉદારતા, ઉપકાર વગેરે ગુણોનો વિકાસ શરૂઆતથી જ કરો. આ ગુણોના પ્રકાશથી તમારા શરીરમાં કોઈ ખરાબ ભાવના લેશમાત્ર પણ રહી શકશે નહિ.

અનિષ્ટ ભાવથી બીજાને જ હાનિ થતી નથી, પરંતુ તમને પોતાને પણ હાનિ થાય છે. તેની હાનિકારક લહેરો વિશ્વમાં પણ પ્રસરીને વાતાવરણને દૂષિત કરે છે. તેનાથી મહાયુદ્ધ થાય છે, જેમાં અસંખ્ય વ્યક્તિઓનો સંહાર થાય છે.

આત્મનિર્માણનું ત્રીજું સાધન છે - બુદ્ધિ વિકાસ. તેનાથી સત્કર્મ અને દુષ્કર્મનો વિવેક જાગૃત થાય છે. શુભ શું છે ? અશુભ કોને કહેવાય ? વગેરે જ્ઞાન મનુષ્યને બુદ્ધિના વિકાસ દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે. બુદ્ધિના વિકાસનાં મુખ્ય ચાર સાધન છે - સત્સંગ, અધ્યયન, વિચાર અને ભૂલ.

સત્સંગથી કુટુંબ અને સમાજનું કલ્યાણ થાય છે. જે અધ્યાત્મવાદીઓ, ઋષિમહાત્માઓ, વિદ્વાનો કે વિચારકોએ જગતમાં આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી છે, તેમના સંપર્કમાં આવવાથી મનુષ્યને જગતની વિષમતાઓમાંથી બચવાનાં અનેક સાધન પ્રાપ્ત થાય છે. પોતાની મુશ્કેલીઓનું નિરાકરણ થાય છે. ભવિષ્યમાં આવનાર મુશ્કેલીઓમાંથી મુક્તિ મેળવવાનાં સાધન એકત્ર કરવામાં મદદ મળે છે.

અધ્યયનથી મનુષ્ય મહાપુરુષોના સત્સંગની પ્રાપ્તિ કરે છે. પુસ્તકનો અર્થ છે હરહંમેશ સૂતાં-જાગતાં પુસ્તકોનાં પૃષ્ઠોનાં રૂપમાં કોઈ વિદ્વાનના સાંનિધ્યમાં રહેવું. પુસ્તકો દ્વારા એવા મહાપુરુષો સાથે સંપર્ક સ્થાપિત થાય છે કે જેઓ આ દુનિયામાં નથી, પરંતુ માનવ જગતમાં પોતાની છાપ છોડી ગયા છે. નૈતિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે એક એકથી ચડિયાતા એવા ધાર્મિક

ગ્રંથોનો નિયમિત સ્વાધ્યાય કરવો ખૂબ જરૂરી છે. ઘરમાં ઉત્તમ ગ્રંથોનો સંગ્રહ રાખવાથી ઘરનું વાતાવરણ શુદ્ધ બને છે. શુભ વિચારોની લહેરો સર્વત્ર વ્યાપી જાય છે.

સદ્‌વિચારમાં ખોવાયેલા રહેવાથી બુદ્ધિવિકાસનો ક્રમ યોગ્ય દિશામાં થાય છે. સદ્‌વિચાર મનમાં શિવભાવના, સત્યભાવના, અને દિવ્યભાવના જાગૃત રાખે છે. યાદ રાખો - "જ્યાં તમે છો ત્યાં પરમાત્મા છે, જ્યાં પરમાત્મા છે ત્યાં તમે છો." તમારું જીવન અને વ્યવહાર દિવ્ય પ્રબંધથી સુવ્યવસ્થિત છે. પરમાત્મા તમને પ્રેમ કરે છે અને હંમેશાં તમારા સહાયક છે. તમારે કદી દુઃખી કે નિરાશ ન થવું, ભાંગી ન પડવું કારણ કે તમારા સંચાલક પરમાત્મા છે. પૃથ્વીનાં બધાં પ્રાણીઓ તમારા આત્મબંધુ છે. તમારું શરીર પરમાત્માનું નિવાસસ્થાન છે. આ પ્રકારની દિવ્યભાવનામાં પોતાનું જીવન વ્યતીત કરનાર વ્યક્તિ સફળતાથી આત્મનિર્માણ કરી શકે છે.

ભૂલથી બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. એક ભૂલનો અર્થ થાય છે હવે પછી વધુ હોશિયારી. જગતનાં અનેક પશુઓ ભૂલથી વિવેક શીખે છે, પરંતુ મનુષ્ય તેમના કરતાં જલદી શીખે છે. ભૂલનો અર્થ એ છે કે તમે ભવિષ્યમાં એ ભૂલ ફરી ન કરો. ભૂલથી અનુભવ વધે છે. જગતમાં વ્યક્તિના અનુભવનું જ મહત્ત્વ છે. અનુભવ અનેક ભૂલો દ્વારા મળેલું સદ્‌જ્ઞાન છે. ભૂલ જો કદી બેવડાય નહિ તો બુદ્ધિવિકાસમાં ખૂબ જ મદદ કરે છે. મહાન પુરુષોના જીવનમાં એવી અનેક ક્ષણો આવી છે, જ્યારે તેઓ ભૂલોના બળથી મહાન બન્યા છે.

આત્મનિર્માણનું અંતિમ સાધન છે આત્મભાવોનો વિસ્તાર. સાધકની દૃષ્ટિએ વિકાસનું સૌથી ઊંચું સ્તર આ જ છે. એ સ્તર પર પહોંચીને સાધક સર્વત્ર આત્મભાવનાં દર્શન કરે છે. દરેક વ્યક્તિ,

વસ્તુ તથા જગતને તે બ્રહ્મરૂપ જુએ છે. પોતાના શરીરને તે પરમાત્માનું ઘર સમજે છે. તે જે વસ્તુને જુએ છે તે બધી તેના આત્માનાં અંગ-પ્રત્યંગ છે. તેના આત્માનું ક્ષેત્ર સવિસ્તૃત થાય છે, જેમાં શત્રુ, મિત્ર બધા સમાઈ જાય છે. જે વ્યક્તિ પારકાં- પોતાનાંના ભેદભાવ પર વિશેષ ધ્યાન આપે છે તે આત્મનિર્માણમાં જલદીથી આગળ આવી શકતી નથી. આપણા શાસ્ત્રકારોએ "આત્મવત્ સર્વભૂતેષુ" નો જે સિદ્ધાંત બતાવ્યો છે તેનું વાસ્તવિક તાત્પર્ય એ જ છે કે મનુષ્ય દરેકને આત્મ સ્વરૂપમાં જુએ અને જુદાઈની ભાવનાને યથાશક્તિ થોડી થોડી ઘટાડતો જાય.

આત્મકલ્યાણ અને સદ્ઉપદેશ

આત્મકલ્યાણ માટે પ્રયત્ન તો મનુષ્યે પોતે જ કરવો પડે, પરંતુ સત્સંગ અને સદુપદેશ એના મુખ્ય આધાર છે. આપણા કાનોને સદુપદેશ રૂપી અમૃત નિરંતર મળતું રહેવું જોઈએ. મનુષ્યનો સ્વભાવ ચંચળ છે, ઇન્દ્રિયોની અસ્થિરતા પ્રસિદ્ધ છે. જો આત્મસુધારમાં દરેક ઇન્દ્રિયને વશમાં રાખવામાં આવે તો તે યોગ્ય છે, કારણ કે પ્રસંગ મળતાં જ તેની પ્રવૃત્તિ પતન તરફ લાગી જાય છે. સદુપદેશ એક એવો અંકુશ છે, જે મનુષ્યને કર્તવ્ય માર્ગ પર નિરંતર ચાલતા રહેવા પ્રેરે છે. સદ્માર્ગ પરથી વિચલિત થતાં જ કોઈ શુભ વિચાર કે સુવાક્ય ફરીથી યોગ્ય માર્ગ પર લઈ આવે છે.

દરેક સદુપદેશ એક દૃઢ પ્રેરક વિચાર છે. જેમ કોલસાના નાના કણમાં વિનાશકારી વિપુલ શક્તિ ભરેલી હોય છે, તેવી રીતે પ્રત્યેક સદુપદેશ શક્તિનો એક જીવતો જાગતો જ્યોતિપિંડ છે. તેનાથી તમને નવો પ્રકાશ અને નવીન પ્રેરણા પ્રાપ્ત થાય છે. મહાપુરુષોની અમૃતમય વાણી, કબીર, રહીમ, ગુરુ નાનક, તુલસી, મીરાબાઈ, સુરદાસ વગેરે મહાપુરુષોનાં પ્રવચનો, દોહા અને ગીતોમાં મહાન સિદ્ધાંતો ઠાંસીઠાંસીને ભરેલા છે, જેનો આધાર

ગહન અનુભવ ઉપર રહેલો છે. આજે એ અમર તત્ત્વવેત્તાઓ આપણી વચ્ચે નથી, તેમનાં પાર્થિવ શરીર વિલુપ્ત થઈ ચૂક્યાં છે, પરંતુ પોતાના સદુપદેશના રૂપમાં તેઓ જીવનસાર છોડી ગયા છે, જે આપણા માર્ગદર્શન માટે ખૂબ સહાયક બની શકે છે.

માણસ મરી જાય છે. તેમનો માલસામાન, બંગલા, વૈભવ તૂટીફૂટીને નાશ પામે છે, પરંતુ તેમના જીવનનો સાર, ઉપદેશ અને વિદ્યાઓ અમર વસ્તુ છે, જે યુગો સુધી જીવતાં રહે છે. આ પૃથ્વી પર આજ સુધીમાં કોણ જાણે કેટલીય વ્યક્તિઓ આવી અને મૃત્યુને ભેટી છે, તેમનાં નામનિશાન સુધ્ધાં રહ્યાં નથી, પરંતુ જે વિચારકો, તત્ત્વવેત્તાઓ અને મહાપુરુષોએ પોતાના જીવન અનુભવ આપ્યા છે, તે આજે પણ મશાલની જેમ આપણને પ્રકાશ આપી રહ્યા છે.

મનુષ્યનો અનુભવ ધીમી ગતિથી વધે છે. જેમજેમ ઉંમર વધે છે, તેમતેમ કડવા-મીઠા ઘૂંટડા પીને આપણે આગળ વધીએ છીએ. હવે જો આપણે કેવળ પોતાના જ અનુભવો પર ટકી રહીશું તો જીવનનો સાર ઘણા દિવસે પામી શકીશું. એના કરતાં એ ઉત્તમ છે કે આપણે વિદ્વાનોના અનુભવોને ધ્યાનપૂર્વક વાંચીએ અને એને પોતાના અનુભવોથી પારખીએ, સરખામણી કરીએ અને જીવનમાં ઉતારીએ. તેમણે જે પ્રલોભનોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે તેમનાથી દૂર રહીએ, જે સારી ટેવોને વખાણી છે તેમને વિકસાવીએ. સદ્ઉપદેશને ગ્રહણ કરવો તે આપણને પોતાને લાભ કરવાનો સરળ ઉપાય છે. સત્યના શોધક, ઉન્નતિના જિજ્ઞાસુ અને કીર્તિના ઇચ્છુકનું એ જ સર્વપ્રથમ કર્તવ્ય છે કે તેઓ માત્ર પોતાના થોડાક અનુભવોના બળ ઉપર ન ટકી રહેતાં માનવતાના પ્રશંસનીય અને ઉન્નત વિચારકોના અનુભવોમાંથી લાભ ઉઠાવે. સદુપદેશ આપણા માટે પ્રકાશનો જીવતો-જાગતો સ્તંભ છે. જેમ સમુદ્રમાં જહાજોને

યોગ્ય માર્ગ બતાવવા માટે દીવાદાંડી બનાવવામાં આવે છે તેમ વિદ્વાનોના ઉપદેશ પણ એવા જ પ્રકાશસ્તંભ છે. અમે એવું નથી કહેતા કે તમે આંખ બંધ કરીને એમને ગ્રહણ કરો. તમે તમારી બુદ્ધિ અને તર્ક પાસે ખૂબ કામ લો, પરંતુ ઉપદેશોમાં વ્યક્ત આધાર તથા તત્ત્વને જરૂર ગ્રહણ કરો. તમને વિવેકવાન બનવામાં એ ખૂબ મદદ રૂપ થશે. સત્ય, પ્રેમ અને ન્યાયનો માર્ગ એનાથી સ્પષ્ટ થઈ જાય છે.

તમને બીજા કોઈ સારી સલાહ આપે તેને સાંભળવી તે તમારું કર્તવ્ય છે, પરંતુ તમારી પાસે અંતરાત્માનો અવાજ છે. તમે તમારા આત્માની સલાહ પ્રમાણે કામ કરતા રહો. કદી વિશ્વાસઘાતનો પ્રસંગ નહિ બને.

જેમણે ઘણા સદુપદેશ સાંભળ્યા છે, તેઓ દેવતા સ્વરૂપ છે. કારણ કે જ્યારે મનુષ્યની પ્રવૃત્તિ સારા માર્ગ તરફ હોય છે ત્યારે જ તે સદુપદેશોને પસંદ કરે છે, ત્યારે જ સત્સંગમાં બેસે છે, ત્યારે જ મનમાં અને પોતાની ચારે બાજુ શુભ સાત્ત્વિક વાતાવરણ વિનિર્મિત કરે છે. કોઈ વિચારને સાંભળવાનું તાત્પર્ય એ છે કે ચૂપચાપ અંતઃકરણપૂર્વક તેમાં રસ લેવો, એમાં ભ્રમણ કરવું જે જેવું સાંભળે છે તે સમય જતાં તેવો જ બની જાય છે. આજે તમે જે સદુપદેશો ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો છો, તેવા કાલે ચોક્કસ બની પણ જશો. સાંભળવાનું તાત્પર્ય પોતાની માનસિક પ્રવૃત્તિઓને દેવત્વ તરફ વાળવી તે છે.

એક વિદ્વાને કહ્યું છે, "પાણી જેવી જમીન ઉપર વહે છે તેવો જ તેનો ગુણ થઈ જાય છે. મનુષ્યનો સ્વભાવ પણ સારાનરસા વિચારો અથવા લોકોના સંગ પ્રમાણે બદલાઈ જાય છે. તેથી ચતુર મનુષ્ય ખરાબ લોકોનો સંગ કરતાં ડરે છે, પરંતુ મૂર્ખ વ્યક્તિ ખરાબ વ્યક્તિઓ સાથે ભળી જાય છે અને તેમના સંપર્કથી પોતાની જાતને પણ દુષ્ટ

બનાવી દે છે. મનુષ્યની બુદ્ધિ મગજમાં રહે છે, પરંતુ કીર્તિ તો તે જ સ્થાન પર નિર્ભય રહી શકે, જ્યાં તે ઊઠે બેસે છે. મનુષ્યનું ઘર ભલે ગમે ત્યાં હોય, પરંતુ વાસ્તવમાં તેનું નિવાસસ્થાન તે છે કે જ્યાં તે ઊઠેબેસે છે અને જે લોકો અથવા વિચારોની સોબત તેને પસંદ છે. આત્માની પવિત્રતાનો આધાર મનુષ્યનાં કાર્યો પર રહેલો છે અને તેનાં કાર્યો સોબત પર આધારિત છે. ખરાબ વ્યક્તિ સાથે રહેનાર સારા લાભ મેળવે એ ખૂબ મુશ્કેલ છે. ધર્મથી સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે, પરંતુ ધર્માચરણ કરવાની બુદ્ધિ સત્સંગ અથવા સદુપદેશથી જ પ્રાપ્ત થાય છે. યાદ રાખો, કુસંગથી વધારે મોટી હાનિકારક વસ્તુ બીજી કોઈ નથી તથા સત્સંગથી મોટો કોઈ લાભ નથી.''

જ્યારે તમે સદુપદેશોની સોબતમાં રહો છો તો આપોઆપ જ સારા થવા માંડો છો. આ સૂક્ષ્મ મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા સ્થૂળ નેત્રોથી દેખાતી નથી, પરંતુ તેનો પ્રભાવ તીવ્ર બનતો જાય છે. છેવટે મનુષ્ય તેના લીધે જ બદલાઈ જાય છે.

ગંગાજળથી જેવી રીતે શરીર શુદ્ધ બને છે તેવી રીતે સદપદેશથી બુદ્ધિ, મન અને આત્મા પવિત્ર બને છે. ધર્માત્મા મનુષ્યોની શિખામણ એક મજબૂત લાકડી જેવી છે, જે નીચા પડી ગયેલા પતિતોને સહારો આપી ઊંચા ઉઠાવતી રહે છે અને ખરાબ પ્રસંગોએ પડતીથી બચાવી લે છે. જેઓ શિક્ષિત છે તેમના માટે એકથી એક ચડિયાતા સુંદર અનુભવપૂર્ણ ગ્રંથો ઉપલબ્ધ છે. કવિઓ, વિચારકો તથા તત્ત્વદર્શકોની વાણીઓ, દોહા, ભજન સૂક્તિઓ છે. તેનું મનન અને આચરણ કરવું જોઈએ. જેઓ અશિક્ષિત છે તેઓ પણ ધર્માત્માઓના સત્સંગથી એટલી શક્તિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે કે જેનાથી પોતાની જાતને સંભાળી શકે અને મુશ્કેલીઓના સમયમાં પોતાના પગ ઉપર ઊભા રહી શકે. સ્વયં ભગવાને ગીતામાં કહ્યું છે -

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ।
तत्स्वयं योगसंसिद्ध कालेनात्मनि विन्दति ॥

અર્થાત્ આ સંસારમાં સદ્જ્ઞાન જેવી પવિત્ર કરનારી બીજી કોઈ પણ વસ્તુ નથી. આ જ્ઞાનને કેટલાય સમયથી કર્મયોગ દ્વારા શુદ્ધ અંતઃકરણ પ્રાપ્ત કરેલ માનવી પોતાની મેળે જ આત્મામાં મેળવી લે છે.

યે માનવા હરિકથા શ્રવણાસ્તદોષા ।
કૃષ્ણાઙ્ઘ્રિપદ્મભજને રતચેતનાશ્ચ ॥
તે વૈપુનન્તિ ચ જગન્તિ શરીર સંગાત્ ।
સમ્ભાષણાદપિ તતો હરિરેવે પૂજ્યઃ ॥
હરિ પૂજાપરા યત્ર મહાન્ત શુદ્ધ બુદ્ધયઃ ।
તત્રૈવ સકલં ભદ્રં યથા નિમ્ને જલં દ્વિજઃ ॥

જે માણસો ભગવાનની કથા સાંભળીને તેમાંથી સદુપદેશ ગ્રહણ કરીને પોતાના દુર્ગુણ દૂર કરી ચૂક્યા છે અને જેમનું ચિત્ત ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના ચરણકમલની આરાધનામાં પરોવાયેલું છે, તેઓ પોતાના શરીર દ્વારા અથવા સંભાષણથી પણ જગતને પવિત્ર કરે છે. તેથી હંમેશાં શ્રીહરિની જ પૂજા કરવી જોઈએ. જેમ નીચી જગ્યાએ આજુબાજુનું બધું જ પાણી વહી આવીને એકત્ર થઈ જાય છે, તેવી જ રીતે જ્યાં ભગવત્ પૂજાપરાયણ, શુદ્ધ ચિત્તવાળા મહાપુરુષો રહે છે ત્યાં સંપૂર્ણ કલ્યાણનો વાસ હોય છે.

આત્મકલ્યાણ માટે આત્મનિરીક્ષણની આવશ્યકતા

આત્મકલ્યાણના માર્ગ ઉપર ચાલનાર માટે આત્મનિરીક્ષણની પ્રવૃત્તિ ખૂબ જરૂરી છે. એનો આશય એ છે કે આપણે વિવેકરૂપી પ્રકાશમાં પોતાના દોષો પર વિચાર કરીને તેમને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરતા રહેવું જોઈએ. આત્મનિરીક્ષણ વિના નિર્દોષતાની પ્રાપ્તિ થવી ઘણી જ મુશ્કેલ છે.

પોતાનું નિરીક્ષણ કરવાથી અસત્યનું જ્ઞાન થાય છે તથા સત્ય સમજાય છે અને મેળવેલા બળ તથા યોગ્યતાનો સદુપયોગ જાતે જ થવા લાગે છે. જો આપણે અસત્યને નહિ જોઈ શકીએ અથવા સત્યથી અભિન્ન આપણા કર્તવ્યથી પરિચિત નહિ થઈએ તો સમજી લેવું કે આપણે આપણું નિરીક્ષણ કર્યું નથી, પોતાનું યથેષ્ટ નિરીક્ષણ કરવાથી બીજા ગુરુ કે ગ્રંથની જરૂર પડતી નથી, કારણ કે જેના પ્રકાશમાં બધાનું બધું થઈ રહ્યું છે તેમાં અનંત શક્તિ વિદ્યમાન છે. પોતાનું નિરીક્ષણ કરતાંકરતાં પ્રાણી તેનાથી અભિન્ન થઈ જાય છે, જે વાસ્તવમાં સૌનું સર્વ કંઈ હોવા છતાં સૌથી પર છે. પોતાનું નિરીક્ષણ આપણને શક્તિનો સદુપયોગ અને વિવેકના આદર કરવાની પ્રેરણા આપે છે. શક્તિના સદુપયોગથી નિર્બળતાઓ અને વિવેકના આદર વડે અવિવેક આપોઆપ દૂર થઈ જાય છે.

પ્રત્યેક પ્રાણી પોતાનાથી વધારે બળવાન લોકોના કોઈ પણ બળનો પોતાના માટે સદુપયોગ થાય એવી આશા રાખે છે, પરંતુ તે પોતે પોતાને પ્રાપ્ત થયેલા બળનો નિર્બળો પ્રત્યે દુરુપયોગ કરે છે. આને વિવેકનો અનાદર નહિ તો બીજું શું કહેવાય ?

બળનો અર્થ છે દરેક પ્રકારનું બળ-શરીરબળ, ધનબળ, પદ અથવા પ્રભુત્વનું બળ વગેરે. ધનના દુરુપયોગથી જ સમાજમાં નિર્ધનતા, શિક્ષણ અર્થાત્ જ્ઞાન, વિજ્ઞાન અને કલાઓના દુરુપયોગથી અવિવેકની વૃદ્ધિ, શરીરબળના દુરુપયોગથી સમાજમાં હિંસા અને ચોરી, અધિકારના દુરુપયોગથી વિરોધી શાસનનો જન્મ વગેરે દુર્ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે.

પ્રત્યેક પ્રાણીને પોતાનું રક્ષણ સ્વભાવથી જ પ્રિય છે, છતાં પણ તે પોતે અહિંસક ન રહેતાં હિંસામાં પ્રવૃત્ત થાય છે, જેના કારણે હૃદય વેરભાવથી ભરાઈ જાય છે, જે સંઘર્ષનું મૂળ છે. તેથી સંઘર્ષ દૂર કરવા માટે દરેક ભાઈબહેને પોતાનું હૃદય વેરભાવરહિત કરવું

પડશે. વેરભાવ દૂર કરવા માટે અહિંસક બનવું અત્યંત જરૂરી છે. પોતાના રક્ષણની ભાવનાનો વિવેક આપણને અહિંસક બનવાની પ્રેરણા આપે છે. એ જ સનાતન સત્ય છે, પરંતુ આજે તો આપણે વૈજ્ઞાનિક શોધખોળ દ્વારા હિંસાત્મક પ્રયોગોથી યુદ્ધ બંધ કરવાની વાત વિચારી રહ્યા છીએ, જે સર્વથા અસંભવ છે, કારણ કે વિવેકના અનાદરથી જ પ્રાણીઓના મનમાં સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી જ્યાં સુધી વિવેકપૂર્વક મનનો સંઘર્ષ નહિ મટે ત્યાં સુધી સમાજમાં થતા સંઘર્ષો કદી દૂર નહિ થાય, પછી તે વ્યક્તિગત હોય, કૌટુંબિક હોય કે સામાજિક. દરેક અપરાધી પોતાના પ્રત્યે ક્ષમાની ઈચ્છા રાખે છે અને બીજાને દંડ દેવાની વ્યવસ્થા ઈચ્છે છે. તે પોતાના પ્રત્યે તો બીજા પાસેથી અહિંસક, વેરભાવ વિનાનો, ઉદાર, ક્ષમાશીલ, ત્યાગી, સત્યવાદી અને વિનમ્રતા વગેરે દિવ્ય ગુણોથી પૂર્ણ વ્યવહારની આશા રાખે છે, પરંતુ પોતે એવા પ્રકારનો સદ્વ્યવહાર બીજાઓ પ્રત્યે નથી કરી શકતો. પોતાના પ્રત્યે મધુરતાપૂર્વકના સન્માનની આશા રાખે છે, પરંતુ બીજાઓ પ્રત્યે અપમાન તથા કટુતાપૂર્ણ દૂર્વ્યવહાર કરે છે, જે વાસ્તવમાં ભૂલ છે. એનું પરિણામ એ આવે છે કે પ્રાણી પોતાના પ્રત્યે રાગી અને બીજાઓ પ્રત્યે દોષી બની જાય છે. એ જ સર્વ દુઃખોનું મૂળ છે.

પોતાના પ્રત્યે થતા અન્યાયને સહન કરીને પણ અન્યાય કરનારને માફ કરવામાં આવે તો દ્વેષ પ્રેમમાં બદલાઈ જાય છે અને પોતાનાથી થયેલા અન્યાયને પોતે દુઃખ વ્યક્ત કરી ક્ષમા માગી લેવામાં આવે તથા પોતાનો ન્યાય પોતે કરી જાતે જ દંડ સ્વીકારી લેવામાં આવે તો રાગ, ત્યાગમાં ફેરવાઈ જાય છે. જ્યારે રાગ અને દ્વેષ ત્યાગ અને પ્રેમમાં બદલાઈ જાય છે ત્યારે મુક્તિની પ્રાપ્તિ આપોઆપ થઈ જાય છે. આ જ વાસ્તવિક આનંદ છે.

પોતાનું નિરીક્ષણ કરવાથી એ પણ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે કે જ્યારે આપણે રાગથી પ્રેરાઈને ઇન્દ્રિયો તરફ ગતિશીલ બનીએ છીએ ત્યારે ઇન્દ્રિયજન્ય જ્ઞાનના આધાર પર આપણને અનેક પ્રકારની વિષમતાઓનો ભાસ થાય છે અને ઇન્દ્રિયજન્ય સ્વભાવમાં પ્રવૃત્ત થવાથી આપણે ક્રિયાજન્ય સુખની આસક્તિ, પરતંત્રતા, જડતા વગેરેમાં બંધાઈ જઈએ છીએ. એટલું જ નહિ, અંતે આપણે શક્તિહીનતાનો અનુભવ કરી સ્વાભાવિક વિશ્રામ અથવા નિવૃત્તિને અપનાવીએ છે, જેના ફળસ્વરૂપે શક્તિહીનતા ઘટતી જાય છે અને વિના પ્રયત્ને જરૂરી શક્તિ પ્રાપ્ત થતી જાય છે.

જો શક્તિહીનતા, જડતા, વિષમતા વગેરે દુઃખોથી દુઃખી થઈને આપણે નિવૃત્તિ દ્વારા સંચિત શક્તિનો વ્યય ન કરી વિષયોથી વિમુખ બનીને અંતર્મુખ બની જઈએ, તો ભોગયોગમાં, જડતા ચેતનામાં, વિષમતા સમતામાં, પરાધીનતા સ્વાધીનતામાં અને અનેકતા એકતામાં ફેરવાઈ જશે. પછી સ્વાભાવિક આવશ્યકતાઓની પૂર્તિ તથા અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓની નિવૃત્તિ જાતે થઈ જાય છે.

આપણી વર્તમાન વસ્તુસ્થિતિનો યથેષ્ટ સ્પષ્ટ પરિચય પ્રાપ્ત કરવો એ જ વાસ્તવિક આત્મનિરીક્ષણ છે. તેના વિના આપણે પોતાને નિર્દોષ બનાવી જ ન શકીએ. માણસમાં દોષ જોવાની વૃત્તિ કુદરતી જ હોય છે, પરંતુ આળસને કારણે માણસ એનો ઉપયોગ પોતાના જીવન પર ન કરતાં બીજા પર કરવા લાગે છે, જેનું પરિણામ ખૂબ જ ભયંકર અને દુઃખદ સાબિત થાય છે. પારકાના દોષ જોવાથી સૌથી મોટી હાનિ એ થાય છે કે પ્રાણી પોતાના દોષો જોવાથી વંચિત રહી જાય છે અને મિથ્યાભિમાનમાં બંધાઈને હૃદયમાં ઘૃણા ઉત્પન્ન કરે છે. જો કે હૃદય પ્રીતિનું સ્થાન છે, ઘૃણાનું નહિ, પરંતુ એવું ત્યારે જ બની શકે કે જ્યારે માણસ પારકાના દોષ ન જોતાં પોતાના દોષ જોવા માટે હંમેશાં પ્રયત્નશીલ રહે.પોતાના

તથા પારકાના દોષ જોવામાં એક મોટું અંતર એ જ છે કે પારકાંના દોષ જોતી વખતે આપણે દોષો સાથે સંબંધ જોડી લઈએ છીએ, તેથી સમય જતાં પોતે દોષી બની જઈએ છીએ, પરંતુ પોતાના દોષ સામે આવતાં આપણે દોષથી દૂર જઈએ છીએ. તેથી જાતે જ તેમાં નિર્દોષતા સ્વીકારી લઈએ છીએ કે જે સૌને પ્રિય છે. તેથી નિર્વિવાદ સિદ્ધ થઈ જાય છે કે દોષદર્શનની દૃષ્ટિનો ઉપયોગ માત્ર પોતાના જ જીવન માટે કરવાનો છે, બીજાના માટે નહિ.

જો કે અનાદિ સત્ય બીજ રૂપે દરેક માણસમાં વિદ્યમાન હોય છે, પરંતુ તેનો આદર ન કરવાથી મનુષ્ય એ સત્યથી વિમુખ થઈ ગયો છે અને પરિવર્તનશીલ વસ્તુ, અવસ્થા તથા પરિસ્થિતિઆનાં બંધનોમાં રહીને તેણે પોતાને દીનહીન તથા અભિમાની અને પરતંત્ર બનાવી દીધો છે. આ દુઃખદ બંધનથી છુટકારો મેળવવા એ અનિવાર્ય થઈ પડે છે કે મનુષ્ય પ્રાપ્ત વિવેકના પ્રકાશમાં (જે ચિર સત્ય છે) પોતાની પરિસ્થિતિનું નિરીક્ષણ કરે અને વસ્તુ, અવસ્થા વગેરેથી અસંગ બનીને દુરાચારને સદાચારમાં ફેરવીને પોતાને નિર્વિકાર કરે.

દરેક મનુષ્યને અનુભવ છે કે દૃશ્યનો સંબંધ માણસને સુખ-દુઃખ અનુભવ કરાવે છે અને તે દૃશ્ય દૂર થવાથી કોઈ પણ પ્રકારનું દુઃખ બાકી રહેતું નથી. પ્રિયમાં પ્રિય વસ્તુ તથા વ્યક્તિ સાથે સંબંધ બાંધવા છતાં પણ માણસ પોતાને જુદો રાખવા માગે છે, કારણ કે સૌથી જુદા થયા વિના તે ચિરશાંતિ તથા શક્તિ મેળવી શકતો નથી, જે મનુષ્યને સ્વભાવથી જ પ્રિય છે. એ નિર્વિવાદ સિદ્ધ થયું છે કે મનુષ્ય પ્રિયમાં પ્રિય પ્રવૃત્તિથી પણ થાકીને ગાઢ નિદ્રા લેવા માટે પ્રત્યેક વ્યક્તિ અને વસ્તુથી છૂટો પડવા માગે છે. જો કે સુષુપ્ત અવસ્થામાં કોઈ પણ પ્રકારનાં દુઃખ અને દર્દ બાકી રહેતાં નથી, તો પણ તેનાથી માણસ પોતે જ વિરક્ત થઈ જાય છે અને કોઈક એવી

અવસ્થાની શોધ કરે છે, જેમાં સુષુપ્તિ સમાન સામ્ય અને દુઃખ વિહીનતા તો હોય, પરંતુ અચેતન ન હોય. આ સ્થિતિ મળ્યા પછી જ્યારે તે તેનાથી પણ ઉપર ઊઠે છે ત્યારે તે ઉન્નતિરહિત, અલૌકિક, અનંત, નિત્ય, વિશુદ્ધ જીવન માટે વ્યાકુળ થાય છે. એટલે કે નિર્વિકલ્પ સ્થિતિથી નિર્વિકલ્પ બોધની આશા રાખે છે, જે બધી અવસ્થાઓથી અલગ અને સ્વયંસિદ્ધ છે. આ સ્વયંસિદ્ધ અનંત જીવનની રુચિ માનવમાત્રના સ્વભાવમાં હોય છે. એના માટે બધી અવસ્થાઓથી વિમુખ થવું અનિવાર્ય છે. અવસ્થાઓથી વિમુખ થતાં જ અવસ્થાતીત જીવનનો અનુભવ થાય છે.

આપણું નિરીક્ષણ જ વાસ્તવિક સત્સંગ, સ્વાધ્યાય અને અધ્યયન છે, કારણ કે પોતાના નિરીક્ષણ વગર મનુષ્ય કોઈ એવા સત્ય તત્ત્વ અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરી શકતો નથી, જે તેના પોતાનામાં ન હોય. એથી આપણા નિરીક્ષણ દ્વારા જ આપણે વાસ્તવિક સત્ય, તત્ત્વ અને જ્ઞાન મેળવી શકીએ છીએ.

આપણું નિરીક્ષણ કરતાં જ જે વિવેકથી અસત્યનાં દર્શન થાય છે, એ જ વિવેક તેને સત્યથી જુદું પણ કરી શકે છે અને તેનાથી જ સત્યથી અભિન્ન અને અસત્યથી મુક્ત થવાનો ઉપાય મળે છે. આત્મ-નિરીક્ષણ વગર કોઈ પણ સારો ગ્રંથ તથા સદ્‌ગુરુ પાસેથી મળેલ પ્રકાશ આપણા કામમાં આવતો નથી. તે માત્ર મગજમાં સંગૃહીત રહે છે, જે નકશામાં નદી દર્શાવ્યા બરાબર છે. પ્રત્યેક નકશો આપણને વાસ્તવિકતા સુધી પહોંચાડવાનું સાધન અવશ્ય છે, પરંતુ તેને જોઈને સંતોષ કરવાથી નથી ટીપું યે પાણી મળવાનું કે નથી તરસ છિપાવાની.

પોતાના નિરીક્ષણની સાથેસાથે આપણે સારા ગ્રંથ તથા સત્‌પુરુષોના પ્રકાશનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા જ્યારે આપણે આપણી તમામ મનપસંદ વસ્તુઓ ઓળખી

લઈએ છીએ ત્યારપછી આપણાથી કોઈ એવો પ્રયત્ન થતો નથી, જેમાં બીજાની પ્રિયતા તથા હિત રહેલાં હોય.

પોતાનું નિરીક્ષણ કર્યા પછી આપણે સારી રીતે જાણી લઈએ છીએ કે પ્રાપ્ત શક્તિનો સદુપયોગ પ્રાણીઓને સ્વભાવથી જ પ્રિય છે, કારણ કે જ્યારે કોઈ આપણી સાથે વ્યવહાર કરે છે, તેમાં જો કોઈ પ્રકારનો દોષ હોય તો આપણે તેના તે વ્યવહારને યોગ્ય નથી માનતા. જો કે તે જ વ્યવહાર આપણે પોતે બીજાઓ પ્રત્યે કરીએ છીએ.

આત્મજ્ઞાન અને યોગ

આમ તો યોગને એક ખૂબ ગૂઢ અને અઘરો વિષય માનવામાં આવે છે, પરંતુ જેમ ગીતામાં કહેવાયું છે કે આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનાં બધાં સાધન 'યોગ' સાથે સંબંધ રાખે છે અને એ જ દૃષ્ટિથી દરેક સાચા આત્મજ્ઞાનીને યોગી પણ કહી શકાય. તેથી આત્મજ્ઞાનની ઇચ્છા રાખનારને યોગમાર્ગનો પરિચય હોવો જરૂરી છે અને તેમાંથી પોતાને અનુકૂળ વિધિઓથી લાભ ઉઠાવવો પણ યોગ્ય છે.

માનવીની ચેતના સાપેક્ષ ચેતના છે. એની સાપેક્ષતાને નષ્ટ કરી દેવી એ જ યોગનું એકમાત્ર લક્ષ્ય છે. જ્યારે મનની ઉપાધિ અદૃશ્ય થઈ જાય છે ત્યારે ચેતના પોતાની પરમ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરતી હોય છે, જ્યાં કોઈ વસ્તુનું અસ્તિત્વ નથી રહેતું, પરંતુ અસ્તિત્વના 'હોવાપણાનું તત્ત્વ' રહે છે, જ્યાં કોઈ વસ્તુવિશેષના અસ્તિત્વના જ્ઞાન નથી હોતું, પરંતુ પરમ અસ્તિત્વનું પરમ જ્ઞાન હોય છે અને જ્યાં વિભિન્ન વસ્તુઓના જ્ઞાનનો આનંદ હોતો નથી, પરંતુ અસ્તિત્વના પારમાર્થિક જ્ઞાનનો પરમ આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ જ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર છે, એ જ બ્રહ્મ અથવા સનાતન સત્ય છે. એ જ મુક્તિ અથવા મોક્ષ છે, એના જ્ઞાનથી જ મનુષ્ય પરમ પુરુષાર્થની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે.

तमेव विदित्वाति मृत्युमेति
नान्या पन्था विद्यतेऽयनाय ।(શ્વેતાશ્વતર,૩-૮)

"તેને જાણી લેવાથી માણસ મૃત્યુ પર વિજય પ્રાપ્ત કરે છે. કોઈ બીજો માર્ગ નથી." આ પારમાર્થિક સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવા માટે મોક્ષની ઈચ્છા રાખનાર મનુષ્ય જુદાજુદા માર્ગ ગ્રહણ કરે છે. દરેક માર્ગને યોગ કહીને સંબોધે છે. યોગ એક એવી પ્રક્રિયા છે, જેનાથી જીવ પોતાની અજ્ઞાનતાથી ઉત્પન્ન થયેલી મુશ્કેલીઓથી મુક્ત બનીને પોતાના સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપનું જ્ઞાન મેળવી શકે. બ્રહ્મ સાથે એકરૂપતાનો સંબંધ સ્થાપિત કરવો એ જ યોગ છે, ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો એ યોગ છે. પ્રેમ સ્વરૂપ પરમાત્મા પૃથ્વીના કણેકણમાં હોવાનું ભાન થવું એ યોગ છે. નિમિત્ત રૂપથી સહજ અવસ્થામાં સ્થિત થઈને અખિલ વિશ્વના કલ્યાણ માટે બ્રહ્મકર્મમાં સંલગ્ન રહેવું તે યોગ છે તથા સાથે સાથે તે બધી પ્રક્રિયાઓ અને સાધનાઓ પણ યોગ છે, જે આ લક્ષ્ય તરફ (ખરેખર લક્ષ્ય તો એક જ છે, પરંતુ તેને જુદાજુદા દૃષ્ટિકોણથી જોવાથી વિભિન્ન પ્રકારનાં જણાય છે) આપણને પ્રવૃત્ત કરે છે.

આ રીતે મોટે ભાગે ચાર યોગ ગણવામાં આવે છે - જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, રાજયોગ અને ભક્તિયોગ. માનવીના સંસ્કાર અને કર્મગત પોતપોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર તેના સાધના માર્ગોમાં પણ બાહ્ય રીતે ભેદ છે. આ ભેદ દરેક વ્યક્તિની માનસિક વિભિન્નતાને કારણે છે. યોગની આ બાહ્ય વિભિન્નતાને આધારે આધ્યાત્મિક અનુભવોની પણ બાહ્ય વિભિન્નતા જોવા મળે છે, પરંતુ એ બાબતે ધ્યાન આપવું જરૂરી છે કે યોગની વાસ્તવિક પ્રગતિ સર્વાંગી પ્રગતિ જ છે. કોઈ એક યોગવિશેષમાં ઉન્નતિ કરવાનો અર્થ છે યોગોમાં સમાનરૂપથી ઉન્નતિને પ્રાપ્ત કરવી, પછી ભલે બાહ્ય અનુભવોની અભિવ્યક્તિમાં ભિન્નતા હોય. અત્રે માત્ર એ જ અનુભવો વર્ણવ્યા

છે, જે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે અનિવાર્ય છે. માનવી ભલે ગમે તે યોગ કરતો હોય, પરંતુ તેમાં જો નીચેનાં સામાન્ય લક્ષણો અને અનુભવોનો અભાવ હોય તો ચોક્કસપણે સમજવું કે તે આધ્યાત્મિક માર્ગથી પરિચિત નથી.

પ્રસન્નતા : આધ્યાત્મિક સાધકોમાં સાધનાની સાથેસાથે પ્રસન્નતા પણ ઉત્તરોત્તર વધવી જોઈએ. એ સ્વસ્થ મન અને શુદ્ધ હૃદયની સૂચક છે. એ ચિત્તનો પ્રસાદ છે અથવા મનની શાંતિની બોધક છે. જ્યાં સુધી હૃદય શુદ્ધ નથી થતું, મનના વિકાર ક્ષીણ નથી થતા, વિક્ષિપ્તતા દૂર નથી થતી ત્યાં સુધી માનવી પ્રસન્નતાને પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો. પ્રસન્નતા એક નિશ્ચિત લક્ષણ છે, જેનાથી આપણે જાણી શકીએ છીએ કે સાધકે પોતાની સાધનામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરી છે કે નહિ. ઘણા લોકો સાધુરૂપમાં દેખાવા માટે બહુ જ ઉદાત્તપૂર્ણ મુખારવિંદ રાખતા જોવા મળે છે. આ તેમનો ભ્રમ છે. જે મન સુખનાં કિરણોથી ઓતપ્રોત હોય તેમાં જ સત્યનો સંચાર થાય છે. સાત્ત્વિક મન જ યોગની ગંભીર સાધનામાં સફળતાપૂર્વક પ્રવૃત્ત રહી શકે છે. તેથી સુંદર સદ્‌ગુણ એકત્ર કરવા તે આત્માનો આનંદ છે. હંમેશાં આનંદિત જ રહેવું જોઈએ.

સંતોષ : શાંતિ, સત્સંગ, સંતોષ તથા સદ્‌વિચાર એ મોક્ષના ચાર દ્વારપાળ છે. સંતોષથી મોટો કોઈ લાભ નથી. સંતોષથી પરમ શાંતિ અને સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે. સંતોષ સાત્ત્વિક ગુણ છે. તેનાથી માનવી આળસુ નથી બનતો, ઊલટાનો વધારે સક્રિય બને છે. સંતોષથી વૈરાગ્ય, વિવેક અને વિચારમાં વધારો થાય છે. જેનામાં સંતોષ છે, તેમાં જ ઈશ્વરીય જ્યોતિનું અવતરણ થાય છે. સંતોષ જ સર્વોત્તમ ધન છે. આત્મા પોતે નિત્ય તૃપ્ત છે. સંતોષી માનવીની આગળ બધી જ ત્રુટિઓ ડોલે છે. તે મહાપુરુષો તથા તપસ્વી દ્વારા પણ પૂજાય છે.

વૈરાગ્ય : રાગ જ બંધનને મજબૂત કરે છે. વૈરાગ્યથી મુક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. સાધકમાં જ્યારે સત્યનો સમાવેશ થાય છે, ત્યારે તેને બધાય વિષય પદાર્થો પ્રત્યે સ્વાભાવિક વિરક્તિ થઈ જાય છે. વૈરાગ્યની દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિ થાય છે. આ તેનો સ્પષ્ટ સંકેત છે કે સાધક આધ્યાત્મિકતા તરફ વધી રહ્યો છે. જો વૈરાગ્યની સ્થિતિનો અનુભવ માનવીને નથી થતો તો તે રજમાત્ર પણ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ નથી કરી શકતો. વૈરાગ્ય મહાન શક્તિ છે, જેનાથી સાધક સતત ધ્યાનમાં પ્રવૃત્ત રહે છે અને છેવટે આત્મ-સાક્ષાત્કાર કરે છે. વિવેકયુક્ત વૈરાગ્ય જ લાભકારક છે, કારણ કે તેવો વૈરાગ્ય સ્થાયી છે.

અભય : આ દૈવી સંપત્તિ છે. તે અવિદ્યાથી ઉત્પન્ન થાય છે. ભય તો અવિદ્યાથી જન્મે છે. શરીરની સાથે એકાત્મભાવ રાખવાથી જ માનવી ભયભીત રહે છે. જેમજેમ માનવીમાં આંતરિક શાંતિ, સંતોષ અને વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, તેમતેમ તેની ભયની ભાવનાનું પતન થાય છે. અભયની પૂર્ણાવસ્થા જીવનમુક્ત મનુષ્યમાં જ જોવા મળે છે.

સમાધાન : મનમાં પૂર્ણ શાંતિ રહે છે. વિક્ષેપ નથી થતો. યોગીનું મન હંમેશાં લક્ષ્ય પ્રત્યે લાગ્યું રહે છે. સમાધાન પ્રાપ્ત સાધક જ સતત એકધારા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી શકે છે. તેમનામાં વિચાર કરવાની ક્ષમતા પ્રબળ હોય છે.

સાધનામાં સફળતાની સાથેસાથે સારા ગુણ માનવીમાં આવવા લાગે છે. શાંતિ, પૂર્ણતા, એકાગ્રતા,નિશ્ચલતા, સમત્વ, ધૃતિ, શ્રદ્ધા વગેરે ગુણો તેમાં વસે છે. ચમત્કારોની ક્ષમતાને આધારે માનવી યોગી નથી બનતો, પરંતુ આ સદ્‌ગુણોની વૃદ્ધિથી સાચો યોગી બને છે. જે માનવીમાં એક પણ સારો ગુણ હોય છે તેની પાસે અન્ય સારા ગુણો જલદી દોડતા આવે છે.

આત્મકલ્યાણ અને માનસિક શક્તિઓ

માનવીને યોગથી જે પણ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે તેનો મૂળ આધાર માનસિક શક્તિઓનો વિકાસ અને નિયંત્રણ જ છે. માટે જે માનવી યોગને એક ઘણીમોટી ચીજ સમજી તેનાથી ગભરાતો હોય તેના માટે માનસિક શક્તિઓના વિકાસ પ્રત્યે ધ્યાન આપવું જ સર્વોત્તમ છે. માનવીની માનસિક શક્તિઓ વિખરાયેલી હોય છે. તેથી તેમનો સાક્ષાત્કાર કરવો અઘરો છે. તેના પરિણામે તેનું મન અનેક વિષયોમાં રોકાયેલું રહે છે. જ્યારે મન બાહ્ય વિષયમાં એકવાર ફસાઈ જાય છે ત્યારે માનવી તેમાંથી મુક્ત થવા માટે જેમ વધારે પ્રયત્ન કરે છે, તેમ મન વધારે ઊંડું ફસાય છે. વિષયનું અધિક ચિંતન કરવાથી તથા માનસિક અંતર્દ્વંદ્વના કારણે મનની બધી જ શક્તિઓ ક્ષીણ થઈ જાય છે અને ત્યારે માનવી અશાંત બની જાય છે.

આપણી આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો વિકાસ પોતાને બાહ્ય વિષયોથી મુક્ત કરીને પોતાનામાં કેન્દ્રિત કરવાથી થાય છે. નિર્મળ મન જ શક્તિશાળી હોય છે. બાહ્ય વિષયોમાં અટવાયેલું મન કદાપિ શક્તિશાળી નહિ થઈ શકે. જે મનુષ્યનું મન જેટલું વધારે ઉદ્વિગ્ન હશે તેટલો તે વધારે અશક્ત હશે. જે વ્યક્તિ પોતાના મનને વશમાં રાખી શકે તે જ આત્માની શક્તિનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. આત્માની શક્તિનો સાક્ષાત્કાર કરવા માટે સૌ પ્રથમ પોતાની ઇન્દ્રિયોને વશમાં કરવી પડે છે. જ્યાં જ્યાં ઇન્દ્રિયો જાય કે આકર્ષિત થાય ત્યાં ત્યાં મનને રોકવું જોઈએ. તે માટે માનવીએ સદાય જાગૃત રહેવું પડશે. વિદ્વાનમાં વિદ્વાન વ્યક્તિનાં મન ઇન્દ્રિયો દ્વારા વિચલિત થાય છે. ઈન્દ્રિયોના વિષયોમાં રચ્યાપચ્યા રહેનાર મનને રોકવું એ જ મોટામાં મોટો પુરુષાર્થ છે, પરંતુ આ પ્રકારનો પુરુષાર્થ અભ્યાસ દ્વારા જ પ્રાપ્ત થાય છે.

જે રીતે ઇન્દ્રિયોની બાબતમાં મનને મારવું આવશ્યક છે, તે રીતે મનને પ્રબળ આવેગોથી રોકવું પણ અતિ આવશ્યક છે. દરેક પ્રકારનો માનસિક વિકાર મનની શક્તિનો વિનાશ કરે છે. જો આપણે આપણી શક્તિનો સંગ્રહ કરવો હોય તો માનસિક વિકારોથી મુક્ત થવું અતિ આવશ્યક છે. શાંત મનમાં જ શક્તિનો ઉદય થાય છે.

જ્યારે મન શાંત થઈ જાય ત્યારે માનવીએ તેના સ્વરૂપ બાબતે ચિંતન કરવામાં લાગી જવું જોઈએ. શાંત અવસ્થામાં માનવી જેવું પોતાની જાત માટે વિચારે છે તેવો જ પોતે બની જાય છે. કોઈ પણ પ્રકારનો નિશ્ચય જ્યારે કોઈ પણ પ્રકારના સંશયથી દૂષિત થતો નથી તો તે સફળ થાય છે. કેટલાક લોકો કોઈ વિશેષ પ્રકારની શક્તિની પ્રાપ્તિ માટે મંત્ર, જપ અથવા યજ્ઞ કરે છે. આ બધી ક્રિયાઓ પોતાના નિશ્ચયને દૃઢ કરવા અતિ આવશ્યક છે. નિશ્ચયની દૃઢતા જ સફળતાની ચાવી છે.

માનસિક શક્તિના વિકાસ માટે પોતાની જાતને સદા પરોપકારમાં સાંકળી રાખવી જોઈએ. સ્વાર્થના કામમાં રોકાયેલી વ્યક્તિની શક્તિનું પતન ચિંતા, ભય, સંશય વગેરે મનોવૃત્તિઓના કારણે થાય છે. પરોપકારની ભાવના આ મનોવૃત્તિઓનો વિનાશ કરે છે. જે માનવી પોતાને સ્વાર્થથી જેટલો વધુ પ્રમાણમાં મુક્ત રાખે છે, તેટલા જ વધુ પ્રમાણમાં સંકલ્પને સફળ કરવાની શક્તિનો ઉદય થાય છે. પોતાના મનને પરોપકારમાં લગાવવું એટલે પોતાના વિશાળ રૂપને ઓળખવું. આ વિશાળ સ્વરૂપમાં તમામ સંકલ્પો સિદ્ધ કરવાની શક્તિ હોય છે. પોતાના વ્યક્તિગત સ્વાર્થ વિશે વિચારવું એ માનસિક પતન છે. માનસિક શક્તિનો વિકાસ પ્રતિકૂળ સ્થિતિઓનો સામનો કરવાથી પણ થાય છે. જે વ્યક્તિ કોઈ સિદ્ધાંત માટે પ્રતિકૂળ સ્થિતિનો સામનો જેટલો વધારે કરે છે, તે પોતાના મનને તેટલું જ વધારે દૃઢ બનાવે છે. માનસિક દૃઢતા આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે અતિ

આવશ્યક છે. જે વ્યક્તિ પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં ડરી જાય છે તેને શાંતિ મળતી નથી. કેટલીક ચિંતાઓ કલ્પિત હોય છે. તેમની ભયાનકતા મનની દુર્બળતાને કારણે વધે છે. બીકણને પડછાયો ભૂત જેવો દેખાય છે. જો આવો માનવી સાહસ કરે અને પડછાયા તરફ આગળ વધે તો ભૂતનો ભય મટી જાય છે.

પોતાની આધ્યાત્મિક શક્તિનો વિકાસ કરવા માટે સારો વ્યવહાર અને વિચાર કેળવવા બહુ જ જરૂરી છે. જે વ્યક્તિ સાંસારિક વ્યવહારમાં જેટલી વધારે કુશળ હોય, તે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન માટે તેટલી જ અયોગ્ય ઠરે છે. આવી વ્યક્તિનું મન સદા સંશયયુક્ત હોય છે.તે નથી બીજાની વાત ઉપર વિશ્વાસ મૂકતી કે નથી પોતાની જાત ઉપર વિશ્વાસ રાખતી. જો આવી વ્યક્તિના મનમાં કોઈ સારો વિચાર આવે, તો તે વિચાર ફળીભૂત થવા માટે તેને પોતાને વિશ્વાસ નથી હોતો. સંશયયુક્ત મન હોવાથી આવી વ્યક્તિ પોતાના મિત્રો ગુમાવે છે. તેને સંસાર શત્રુઓથી ભરેલો લાગે છે. તે જાણે છે કે બીજાને પોતે દગો કરે તો લોકો તેને પણ દગાથી જવાબ આપશે. આ રીતે ખરાબ ચિંતનમાં તેનો સમય વ્યતીત કરે છે અને દુઃખમાં ડૂબી જાય છે.

માનસિક શક્તિના વિકાસ માટે સરળ સ્વભાવ હિતકારક છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "ડેવિલ ઈઝ ડોંકી" શેતાન ગધેડો હોય છે. આ કહેવત ચતુર લોકોની મૂર્ખતાનું પ્રદર્શન કરે છે. જે માણસ બહાર-અંદરથી એકસરખો હોય છે તે જ પોતાના સ્વરૂપને ઓળખી શકે છે. જો માનવી પોતાના વિચાર અને વ્યવહારમાં સત્ય આચરે તો તેના આચારવિચાર આપોઆપ ઉચ્ચ કોટિના થઈ જાય છે. જે માણસ પોતાના કોઈ પણ દોષને છુપાવવા પ્રયત્ન નથી કરતો તેના ચરિત્રમાં એક પણ દોષ રહેતો નથી. પહેલાંનાં પાપ પણ સચ્ચાઈની મનોવૃત્તિના ઉદયના પરિણામે નષ્ટ થઈ જાય છે. સંતાડેલું પાપ લાગે છે અને

ખુલ્લું રાખેલું પાપ લાગતું નથી. જે પોતાના વિશે જેટલું વધારે વિચારે તે પોતાને તેટલો જ વધારે પુણ્યાત્મા બનાવે છે. આવી જ વ્યક્તિ બીજી આધ્યાત્મિક શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આત્મજ્ઞાન જ મોટામાં મોટી સંપત્તિ છે

આ રીતે જે માનવી આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને આધ્યાત્મિક જીવનમાં પ્રવેશ કરે છે તે માત્ર પોતે જ સુખી અને સફળ મનોરથી નથી હોતો, પરંતુ સંસારને પણ એક એવી ધારામાં પ્રવાહિત કરે છે કે જે અનેક માનવીઓને માટે કલ્યાણકારી સિદ્ધ થાય છે.

આપણા જીવનમાં સૌથી વધારે સુખ આપનાર અને મૂલ્યવાન ક્ષણ તે છે, જ્યારે આપણે ભૌતિક જગતની માયાજાળમાંથી પોતાની જાતને તટસ્થ કરીને આત્માની અનુભૂતિમાં પૂર્ણ રૂપથી ઓતપ્રોત થઈ જઈએ છીએ. આવી ક્ષણો પ્રાપ્ત કરવાનું સૌભાગ્ય ત્યારે જ મળે છે, જ્યારે આપણે દિવ્ય સૌંદર્યની સામે હોઈએ છીએ, નહિતર નહિ. ભૌતિક જગતની સંપત્તિ એને ખરીદી નથી શકતી અને સંસારની ઊંચામાં ઊંચી અવસ્થા, અધિકાર અથવા શક્તિ પણ એને પ્રાપ્ત કરાવવામાં અસમર્થ છે, કારણ કે આ જ એ ક્ષણ છે, જ્યારે આત્મા શિશુસુલભ સરળતાથી પોતાના પ્રિયતમ ભગવાનની અનુપમ સુંદરતાની પૂજા કરે છે.

માનવીની સુંદરતમ એટલે કે સર્વોત્તમ સુખમય ક્ષણ જ તેનો સૌથી વધારે મૂલ્યવાન સમય હોય છે. માનવીય અનુભૂતિની પરાકાષ્ઠા પોતાના ભાઈભાંડુઓ ઉપર શાસન કરવામાં અથવા સંસારની કોઈ પણ ઇચ્છિત મૂલ્યવાન વસ્તુને ખરીદવાની શક્તિમાં નથી. વાસ્તવિક સંપત્તિ તો આત્માની અનુભૂતિથી પ્રાપ્ત થાય છે. સુખનું વ્યાવહારિક ચલણ 'પ્રેમ' છે.

સૌથી વધુ માલદાર તે જ છે, જે સૌથી વધારે આપે છે. આવું દાન કદાપિ સાંસારિક ધનના રૂપમાં નહિ થઈ શકે. રૂપિયા,

આના, પૈસા તો પ્રતીક માત્ર છે, તે સિવાય બીજું કશું જ નહિ. ક્યારેક તો તે એવી હાથકડીનું પ્રતીક બની જાય છે, જે આપણને સંસારના બંધનમાં બાંધી લે છે અને ક્યારેક તે પ્રેમના બંધનમાં નાંખે છે, જે આપણને જડવાદથી મુક્ત કરાવે છે, પરંતુ જીવનના મોટા ભાગના સમયમાં આવી સુખદ ક્ષણો સામાન્યતઃ આવતી જ નથી.

જે સંસારમાં આપણે હરીએફરીએ અને બેસીએ છીએ, તેનું યથાર્થ રૂપ ઓળખવાની જરૂર ઈચ્છા કરવી જોઈએ. સાધારણ માનવીની દૃષ્ટિ સડી જાય અથવા બગડી જાય તેવી વસ્તુ પારખવા સુધી જ સીમિત હોય છે, પરંતુ આ ઉપરછલ્લી સ્થૂળતાની પાછળ બહુમૂલ્ય આધ્યાત્મિક વસ્તુઓનો એક અનંત સાગર છે. તે અલૌકિક સંપત્તિનું એક પૂર છે, જે વિશે આપણે ઘણુંખરું અજાણ છીએ, તો પણ આ આધ્યાત્મિક સંપત્તિ બધા માટે ઉપલબ્ધ છે. તે અમીર ગરીબ સાથે સંબંધિત નથી. આ સંપત્તિ ઉપર આપણો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે અને ખરી રીતે આ માટે જ આપણે આ સંસારમાં જન્મ્યા છીએ. જો આપણે આ આધ્યાત્મિક સંપત્તિની, અલૌકિક સુંદરતાની જે ખાણ છે તેને શોધવા તૈયાર નથી થતા, તો આપણું જીવન નીરસ અને નિરર્થક બની જાય છે.

સંસારમાં આત્મકલ્યાણની ઈચ્છા સૌ ધરાવે છે, પરંતુ ખરું આત્મકલ્યાણ ત્યારે જ સંભવ છે, જ્યારે માનવી તે માટે પ્રયત્નશીલ હોય. આત્મજ્ઞાન મેળવ્યા વગર જે આત્મકલ્યાણ ઈચ્છે છે, તે પાયા વગરનું મકાન ઊભું કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આવા લોકો મોટે ભાગે ખોટા રસ્તા પકડીને આત્મકલ્યાણ કરવાને બદલે આત્મિક પતનના માર્ગે દોરાય છે. એટલા માટે સંસારમાં ઉચ્ચ સ્થિતિની આકાંક્ષા રાખનારાએ ચોક્કસપણે આત્માને ઓળખવાનો અને તેના આદેશનું પાલન કરવાનો સંકલ્પ કરવો જોઈએ. *